

समस्या पेट की : उपचार योग का



द्वारा

अरविन्द प्रकाशन

डॉ० श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कोलोनी,
जोधपुर ३४२००१ (राज.)



मूल्य ५० पैसे

प्रवेश

मौसम चाहे कितना ही अच्छा हो पर यदि स्वास्थ्य ठीक न हो तो कुछ भी अच्छा नहीं लगता, इसीलिए पूर्वजों ने कहा है, "पहलो सुख निरोगी काया" अर्थात् जीवन का पहला और महत्वपूर्ण सुख स्वस्थ शरीर ही है।

शरीर और रोगों का केन्द्र पेट ही है, जिस व्यक्ति का पेट साफ रहता है, उसे किसी प्रकार का कोई रोग व्याप्त नहीं होता, आजकल पूरे भारत में गैस्टिक टूबल या वात विकार की शिकायत बहुत अधिक देखने को मिलती है, इसका मूल कारण अपच और सही प्रकार से मल विसर्जन नहीं होना है, शरीर में आंतें होती हैं, और हम जो भोजन करते हैं, वह इन आंतों में जमा हो जाता है, सही प्रकार से न पचने के कारण यह भोजन आंतों में पड़ा रहता है, और सड़ने लगता है, जिसके फलस्वरूप गैस बनती है, और यह गैस यदि मल द्वार से निकल जाती है, तो थोड़ी बहुत राहत मिलती है, अन्यथा पेट का तनाव बढ़ जाने से अत्यधिक कष्ट होता है।

यह जान लेना जरूरी है, कि वायु विकार या गैस्टिक टूबल क्यों होता है, आयुर्वेद के अनुसार कुपथ्य आहार लेने से वायु विकार होता है, जिसमें निम्न तथ्य महत्व-

(२)

पूर्ण है—(१) ठण्डे-बासी या खुरे पदार्थों का भोजन करना (२) उचित मात्रा में जल न पीना (३) देर रात तक जागते रहना (४) अधिक उपवास करना (५) बहुत देर तक भूखे रहना (६) कम खाना (७) जरूरत से ज्यादा स्त्री प्रसंग या सम्भोग करना (८) जरूरत से ज्यादा चिन्ता करना (९) अत्यधिक कसरत या भ्रमण करना (१०) कामुक विचारों से ग्रस्त रहना (११) सम्भोग की इच्छा बराबर बनाये रखना (१२) शरीर में रक्त मांस आदि की न्यूनता होना (१३) शरीर में जरूरत से ज्यादा चर्बी होना, (१४) बेसन, आलू आदि का जरूरत से ज्यादा उपयोग करना आदि कारण गैस्टिक बनाने में विशेष रूप से सहायक है।

पर इन सबसे महत्वपूर्ण और प्रमुख कारण है, कब्जियत रहना, यदि प्राकृतिक ढंग से प्रतिदिन साफ दस्त नहीं लगती है, तो मल अन्दर रुका रहता है, और मल अन्दर सड़ कर वात या गैस पैदा करता है, एक प्रकार से मल का नाड़ियों पर कब्जा कर देने की क्रिया को ही 'कब्ज' कहते हैं, कब्ज होने पर मल पूर्ण रूप से नहीं निकलता, जोर लगाने पर थोड़ा थोड़ा मल निकलता है, मल अन्दर सूख कर गांठदार हो जाता है, जिससे पेट खराब और नाड़ियां कमजोर हो जाती हैं।

शरीर में जितने भी रोग हैं, उन सब में कब्जी या वात विकार सर्वाधिक दुखदायक और सैकड़ों प्रकार की कई बीमारियों को जन्म देने वाला है, पेट को साफ रखने

(३)

और कब्जियत को दूर करने के बारह स्वर्णिम सूत्र है, जो मैं आगे स्पष्ट कर रहा हूँ, यदि इन सूत्रों का नियमित पालन किया जाय, तो निश्चित रूप से गैस्टिक टूबल, समाप्त हो जाती है।

सावधानियाँ

१. कब्ज रहने से अनिद्रा, भूख की कमी और स्तम्भन शक्ति एवं पौरुष बल में न्यूनता आती है।

२. भारी गरिष्ठ और तले हुए पदार्थ खाना, समय असमय भोजन करना, ज़रूरत से ज्यादा शारीरिक परिश्रम करना, ज़रूरत से ज्यादा एक स्थान पर बैठकर कार्य करना, अत्यधिक चाय पीना, ज़रूरत से ज्यादा चिन्ता या क्रोध करना आदि कारणों से कब्ज होता है, अतः इस बात का ध्यान रखना चाहिए, कि यथासम्भव हम इन दुर्गुणों से बचें।

३. कब्जियत दूर करने के लिए कुछ लोग जुलाब का सेवन करते रहते हैं, यह अनुकूल नहीं है, जुलाब के सेवन से उदर में गर्मी बढ़ती है, आंते कमजोर होती है, शुक्र एवं घ्रातुओं पर विपरीत प्रभाव पड़ता है, जिसके फलस्वरूप शीघ्र पतन, बवासीर आदि बीमारियाँ हो जाती है, अतः यथासम्भव जुलाब का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

४. गैस टूबल होने से शरीर में भारीपन रहना, कमर दर्द या पैर में दर्द रहना, जंघाओं में तकलीफ होना सिर दर्द और मांस पेशियों का दर्द भी कब्जियत की

वजह से ही होता है, इसके फलस्वरूप चेहरे पर रूखापन मुँह सूखना, जीभ का भारी होना, किसी भी पदार्थ में रुचि न होना, मन में उच्चाटन आदि कब्ज की वजह से ही होते हैं।

बारह स्वर्णिम सूत्र

नीचे मैं बारह स्वर्णिम सूत्र दे रहा हूँ, इनके नियमित प्रयोग से वर्षों पुराना कब्ज रोग समाप्त हो जाता है, और भविष्य में कभी भी वात विकार या कब्ज नहीं रहता, पर इन सूत्रों का नियमित पालन होना चाहिए, और किसी सूत्र को छोड़ना नहीं चाहिए।

१. प्रातःकाल सूर्योदय के आसपास उठने का अभ्यास करें, पर जिस समय आप उठते हैं, उससे एक घण्टा पूर्व शुद्ध पानी आधा किलो या तीन पाव एक साथ पी लेना चाहिए।

२. उठते ही बिना चाय या अन्य पेय लिए शौच नियमित रूप से जाना चाहिए, यदि शौच की शंका न भी हो, तब भी इस कार्य के लिये १५ मिनट या बीस मिनट बिताने चाहिए, पर यदि चाय पीने की आदत हो तो कुछ दिनों तक के लिए मल विसर्जन हेतु चाय पीकर मल त्याग कर सकता है, पर धीरे धीरे शौच से पूर्व चाय पीने की आदत छोड़ देनी चाहिए।

३. प्रातःकाल शौच जाना चाहिए इसी प्रकार नियमित रूप से सायंकाल भी शौच जाना चाहिए,

इससे नाड़ियों में फंसा हुआ मल रात्रि से पूर्व ही निकल जाता है, अन्यथा यही मल सारी रात नाड़ियों में रहकर सड़ता है, फलस्वरूप वात पैदा होकर दुर्गन्ध देता है, अतः शाम को भी शौच जाना आवश्यक होना चाहिए।

४- प्रातःकाल शौच आदि जाने के बाद, पवन मुक्तासन तथा 'गरुडासन' का अभ्यास करना चाहिए, खड़े होकर पैरों के अंगूठे को स्पर्श करना, पंजों के बल पर ऊंचा उठना, हाथों को फैलाकर पीछे की ओर मोड़ना आदि छोटे-छोटे आसन भी नियमित रूप से करना चाहिए।

५- भोजन दो बार करें, परन्तु दिन भर गुंह को नहीं चलाते रहना चाहिए, दो बार भोजन में उतना आहार अवश्य लेना चाहिए जितना आपके लिए आवश्यक हो, अत्यधिक भूखे रहने से भी गैस्ट्रिक टूबल रहती है।

६- प्रातःकाल भोजन करने से पूर्व नींबू के दो टुकड़े कर उस पर कालीमिर्च पीस कर छिड़क दे, और उसे थोड़ा सा गर्म कर दोनों टुकड़ों को चूस लेना चाहिए, इससे दिन भर गैस नहीं बनती।

७- हरड़ बहेड़ा और आंवला इन तीनों को बराबर लेकर पीस कर पाउडर बनाकर शीशी में भरकर रख देना चाहिए, तथा रात्रि को सोने से पूर्व गुनगुने पानी में एक चम्मच यह पाउडर अवश्य ही लेना चाहिए।

८- आलू, चावल, बेसन, तली हुई वस्तुएं आदि

जहर के समान हैं, अतः इस प्रकार के पदार्थों का सेवन कतई नहीं करना चाहिए।

९- दिन को पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए, परन्तु एक साथ ज्यादा पानी कब्ज को बढ़ावा होता है, इसकी अपेक्षा उतना ही पानी थोड़ा-थोड़ा करके पीना ज्यादा हिनकारी माना गया है, इस प्रकार भोजन करते समय बहुत कम पानी पीना चाहिए, भोजन करने के आधे घण्टे बाद पानी पीना उचित रहता है।

१०- खाना खाने के बाद या तो कुछ समय भ्रमण करना चाहिए, या पलंग पर सीधा लेट जाना चाहिए, इस प्रकार दस मिनट सीधा लेटे, फिर दस मिनट बाई करवट और दस मिनट दाहिनी थरवट लेटे, तो शरीर में जितनी आक्सीजन जानी चाहिए उतनी चली जाती है, फलस्वरूप गैस्ट्रिक टूबल की शिकायत कम रहती है।

११- चाय कम से कम लेनी चाहिए, और एक ही स्थान पर बैठकर ज्यादा समय तक कार्य नहीं करना चाहिए।

१२- भोजन में हरी सब्जियां और छिलके वाली दाल का सेवन अवश्य करना चाहिए, यदि हो सके तो छिलके वाले फल, जिनमें रसे हो, ऐसे फलों का सेवन करना चाहिए, यह ध्यान रहे कि जहां फल कब्ज को कम करते हैं, वहीं फलों का रस कब्ज को बढ़ता बढ़ता है।

यों पुराने ने पुराना कब्ज हो या पेट फूला हुआ हो,

पेट बड़ा हुआ हो, अजीर्ण अथवा की शिकायत हो तो आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से निर्मित औषधि "अमृतक" का सेवन करना चाहिए।

ये बारह सूत्र अत्यधिक उपयोगी और गुणकारी माने गये हैं, जो इन सूत्रों का पालन करता है, उसे जीवन में कभी भी कब्ज नहीं होता और यदि पुराना कब्ज हो भी, तो वह दूर हो जाता है।



मोटापा

मोटापा जीवन का अभिशाप है, यह वे लोग अनुभव करते हैं, जो अपने जीवन में जरूरत से ज्यादा मोटे हैं, मोटापा दूसरे शब्दों में ऐसी बीमारी है, जो शारीरिक दृष्टि से मनुष्य को निरर्थक बनाती है, साथ ही साथ मानसिक दृष्टि से भी वह पूरी तरह से टूट जाता है, और उसके जीवन की उमंग उत्साह तथा प्रफुल्लता हमेशा हमेशा के लिए समाप्त हो जाती है।

इस मोटापे को समाप्त करने के लिए भारतवर्ष में ही नहीं पूरे संसार में प्रयत्न कामयाब नहीं हो पा रहे हैं, कुछ स्थानों पर हेल्थ क्लिनिक हैं, जहां जाकर कुछ योग की क्रियाओं और खाने पीने के परहेज से मोटापे को दूर करने की कोशिश की जाती है, इससे अवश्य ही कुछ समय के लिए वजन कम हो जाता है, परन्तु कुछ ही दिनों के बाद उसका पुनः उतना ही वजन हो जाता है,

और उसका किया कराया ध्यर्थ हो जाता है।

चिकित्सा शास्त्र में भी अभी तक कोई ऐसी राम-बाण औषधि नहीं बनी है, जो इस रोग को दूर कर सके, यह मुख्यतः पेट से संबंधित रोग है, जब हम भोजन करते हैं, तो उसमें पौष्टिक और चिकनाई वाले तत्त्व भी होते हैं, शरीर में भोजन करने पर स्वतः हरमन नाम का एक विशेष प्रकार का रस बनता है, जो कि भोजन में मिलकर व्यर्थ की चरबी को बढ़ाने वाले तत्वों को मल-द्वार से बाहर निकाल देता है, शरीर को जितनी चरबी की जरूरत होती है, उतनी ही चरबी शरीर में रहती है।

परन्तु आयु प्राप्त होने पर यह हरमन रस बनना कई बार बन्द हो जाता है, फलस्वरूप हम जो कुछ भी भोजन करते हैं, वह सब रक्त में और मांस में मिलता जाता है, फलस्वरूप चर्बी की मात्रा बढ़ती जाती है, जो कि शरीर की ऊपरी चमड़ी के नीचे एकत्र होती रहती है, फलस्वरूप शरीर मोटा और थुलथुला हो जाता है, कई बार तो व्यक्ति २०० किलो से भी ज्यादा वजन का हो जाता है, फलस्वरूप वह न तो भली प्रकार से उठ बैठ सकता है, और न जीवन के अन्य क्रियाकलाप ही भली प्रकार से सम्पन्न कर सकता है।

यह हरमन रस पुनः शरीर में बनना शुरू हो, इसके लिए कोई अन्य औषधि या कारगर उपाय चिकित्सा शास्त्र में नहीं है, परन्तु कुछ आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों अवश्य ही ऐसी है, जिसके द्वारा हरमन रस पुनः शरीर में बनने की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है।

मोटापा होने पर अन्य कई प्रकार की बीमारियां भी स्वतः प्रारम्भ हो जाती है, जिनमें ब्लड प्रेशर अस्थामा या स्वांस की बीमारी प्रमुख है, कुछ लोग मोटापा बढ़ने पर जुलाब की गोलियां लेना प्रारम्भ कर देते हैं, जो कि सर्वथा अनुचित हैं, क्योंकि इससे मोटापे में कोई अन्तर नहीं आता, उल्टे पेट की ताड़ियां कमजोर हो जाती है, और आगे चलकर मूत्र से सम्बन्धित रोग प्रारम्भ हो जाते हैं।

नीचे मैं मोटापे को समाप्त करने से संबंधित तीन विधियां बता रहा हूँ, जो कि अपने आप में श्रेष्ठ है, और इससे मोटापे को दूर करने में सफलता मिलती है।

पांच स्वर्णिम सूत्र

१- मोटापे को दूर करने के लिए पांच बिन्दुओं का नियमित प्रयोग किया जाय तो उसका वजन बहुत ही कम हो सकता है, यह कोर्स ३२ दिन का है, नियमित रूप से इस कोर्स को पूरा करना चाहिए, इसे पुरुष या स्त्री कोई भी कर सकता है।

(अ) प्रातःकाल उठकर लगभग दो मील जंगल में या बगीचे में पैदल चलना चाहिए, यदि यह सुविधा न हो, तो घर की छत पर नियमित एक घण्टा चलते रहने से भी लगभग दो मील की यात्रा सम्पन्न हो जाती है।

(आ) दिन में किसी प्रकार का नाश्ता या भोजन नहीं करे, परन्तु प्रातः ६ बजे एक गिलास गुनगुने पानी

में एक पूरा नीम्बू निचोड़ कर ले लेना चाहिए, इसके बाद दिन के ११ बजे, ३ बजे, ५ बजे, भी सामान्य जल में एक नीम्बू मिला कर लेना चाहिए, फिर रात में सोने से पूर्व गुनगुने पानी में एक नीम्बू निचोड़ कर पी लेना चाहिए।

(इ) दिन में किसी प्रकार का भोजन, डबल रोटी, दूध या खाद्य पदार्थ लेना मना है, परन्तु हर दूसरे दिन हरी सब्जियां ले सकते हैं, इन सब्जियों में भी नमक या मिर्ची नहीं मिली हो, मात्र इन सब्जियों को उबाल कर उसमें काली मिर्च डाल कर दो या तीन कटोरी दिन में एक समय ले लेनी चाहिए।

(ई) नित्य प्रातःकाल शौच आदि क्रियाओं से निवृत्त होकर धनुषासन करना चाहिए, यह क्रिया लगभग आधा घंटे तक करनी चाहिए, परन्तु हृदय की घड़कन या रक्त-चाप के रोगियों को यह आसन करना वर्जित है।

(उ) किसी योग्य मालिस करने वाले व्यक्ति से पूरे शरीर की मालिस करानी चाहिए, यह मालिस सरसों के तेल से ऊपर से नीचे की ओर की जाय।

ये पांच सूत्र अत्यधिक उपयोगी है, और बत्तीस दिन तक यदि यह क्रम किया जाय तो शरीर में जितनी फालतू चरबी है, उसकी आधी या उससे भी ज्यादा कम हो जाती है, तथा शरीर छरहरा निरोग तथा स्वस्थ हो जाता है।

२- यदि नित्य कुछ भी न कर सकें मात्र धनुषासन

ही करे तब भी धीरे धीरे उसके शरीर की चरबी कम हो सकती है।

धनुषासन

धनुषासन के लिए भूमि पर चादर बिछाकर पेट के बल लेट जाना चाहिए, दोनों पांखों को सिर की ओर मोड़ने चाहिए, और दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर दांये हाथ से दाहिने पैर के टखने को तथा बायें हाथ से बांये पैर के टखने को पकड़ कर ऊपर आकाश की ओर तानना चाहिए, इस प्रकार करने पर शरीर धनुष की तरह हो जाता है, जमीन पर केवल नाभि और उसके आसपास का हिस्सा ही टिका रहता है, बाकी सारा शरीर ऊपर उठ जाता है।

यह ध्यान रहे कि शरीर का कम कम से कम हिस्सा जमीन पर टिका हो, पूरा सीना तथा जंघाएं ऊपर की ओर उठ जायें।

यदि नित्य आधा घंटे तक इसका अभ्यास किया जाय तो दूसरे दिन से ही इसका प्रभाव दिखाई देने लग जाता है, और मोटापा कम होता जाता है।

आयुर्वेदिक चमत्कार

अभी तक मोटापे की रामबाण दवा ज्ञात नहीं थी, परन्तु इसकी एक आश्चर्यजनक दवा का पता चला है, प्रसिद्ध रस विशेषज्ञ नागार्जुन ने भी इसकी प्रशंसा की है, इसे "कस्तुर्बो" कहते हैं, यह जड़ी पहाड़ों पर प्राप्त

हो जाती है, इस पौधे पर लाल लाल फल लगते हैं, सर्दियों में यह फल पूरी तरह से पक जाता है, जब यह फल पूरी तरह से लाल होकर पक जाय तो उसे तोड़ लेना चाहिए और छाया में सुखाकर उसे पीसकर बारीक पाउडर बना लेना चाहिये।

इस पाउडर का एक तोला शरीर के आधा किलो मांस को या चरबी को कम करता है, मोटापे के लिए यह संसार की श्रेष्ठतम दवा मानी गई है, इस प्रकार का पाउडर नित्य एक तोला सेवन करना चाहिए, इससे चरबी पिघल पिघल कर मल द्वार से बाहर निकल जाती है, और कुछ ही दिनों में व्यक्ति छरहरा स्वस्थ व आकर्षक बन जाता है।



रीप्रिट मंगाइये



- ० ये उपयोगी लेख छोटी छोटी पुस्तिकाओं में नाम मात्र के मूल्य पर प्राप्य है।
- ० आप इन पुस्तिकाओं को अपने मित्रों सम्बन्धियों एवं परिचितों में बांट कर उनकी समस्याओं का समाधान कर सकते हैं।
- ० आप चाहे तो अपने समुदाय में किसी लेख विशेष की प्रतियां बांट सकते हैं।
- ० स्कूल या कालेजों में विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण लेख बांटकर श्रेय भागी बन सकते हैं।
- ० अस्पताल के रोगियों में कोई विशेष लेख बांटकर उनकी बोरियत दूर करने में सहायक हो सकते हैं।

नये नियम

- ० आप अपना आर्डर सादे कागज पर लिख कर लिफाफे में डालकर हमें भेज दें, इस बात का ध्यान रखें, कि आपका नाम व पूरा पता स्पष्ट शब्दों में लिखा हो।

आपका आदेश किसी भी रीप्रिट की एक प्रति या एक से अधिक प्रतियों का हो सकता है, हर रीप्रिट के सामने मनोवांछित प्रतियों की संख्या स्पष्ट लिखें।

- ० पचास से अधिक रीप्रिट मंगाने वाली स्कूलों, कालेजों या समाज सेवकों को पचीस प्रतिशत का कमीशन दिया जायगा।
- ० जितने भी रीप्रिट मंगाना चाहें, उतने मूल्य के डाक टिकट पत्र के साथ लिफाफे में डालकर भेज दें।
- ० सौ से अधिक रीप्रिटों का मूल्य 'अरविन्द प्रकाशन' के नाम से बैंक ड्राफ्ट, पोस्टलआर्डर या मनीआर्डर से भेज सकते हैं, मनियाडर भेजने की स्थिति में उसकी मूल रसीद भी आर्डर के साथ नत्थी करके भेज दें।
- ० आप चाहें तो रीप्रिट सीधे ही अपने मित्र या सम्बन्धी को भिजवा सकते हैं, इसके लिए सम्बन्धी या मित्र का नाम व पूरा पता हमें लिख भेजें, साथ में तीस पैसे के डाक टिकट भी अतिरिक्त भेजें।

- ० पत्र व्यवहार निम्न पते पर करें—

अरविन्द प्रकाशन

डा० श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कोलोनी, जोधपुर-३४२००१ (राज०)

— निम्न लेखों के रीप्रिट उपलब्ध हैं —

❖ राम चरित मानस : मंत्र सिद्धि प्रति रीप्रिट	५० पैसे
❖ आरती संग्रह	"
❖ आबू वंत पर पाई जाने वाली जड़ी बूटियां	"
❖ लक्ष्मी-पूजन	१ रुपया
❖ अचरज भरा अद्भुत सिद्धिप्रद : श्री यंत्र	५० पैसे
❖ वे साबर मंत्र जो अभी तक प्रकाश में नहीं आये	"
❖ परलोक जीवन के यथार्थ अनुभव	"
❖ समस्या पेट की : उपचार आयुर्वेद का	"

